



2024年12月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	《果物》
2月	わかめご飯	おでん(練り物、うずら卵、あらははんぺん、大根、人参、ガンモ、コンニャク、ちくわぶ)・和え物(キャベツ、ほうれん草)	415	みかん
3火	ご飯	鮭の味噌焼き(ごま)・小松菜とちくわの和え物(キャベツ、人参)・吉野汁(カブ、カニカマ、三つ葉)	421	柿
4水	食パン	ポトフ(鶏手羽元、ベーコン、人参、カブ、大根、じゃがいも、キャベツ)・ブロッコリーポイル(マヨネーズ)・キャンディーチーズ	395	バナナ
5木	ご飯	鶏肉と高野豆腐の煮物(人参、里芋、こんにゃく)・おかか和え(小松菜、白菜)・味噌汁(じゃがいも、わかめ)	377	りんご
6金	スパゲティナポリタン	→ハム、玉ねぎ、ピーマン、粉チーズ・カリフラワーとコーンのサラダ(きゅうり)・ほうれん草と豚肉のスープ	392	みかん
9月	中華丼	→豚肉、人参、なると、きくらげ、キャベツ・ナムル(もやし、キャベツ、ほうれん草)・わかめスープ(玉葱、白ごま)	433	りんご
10火	食パン	ポテトグラタン(ベーコン、玉ねぎ、生クリーム、チーズ、牛乳、小麦粉、バター)・ツナサラダ(キャベツ、レタス)・大根と椎茸の玉子スープ	453	バナナ
11水	味噌うどん	→鶏肉、人参、里芋、小松菜、白菜、油揚げ・さつまいものそぼろ煮(豚ひき肉)	429	みかん
12木	ロールパン	ポークチャップ(豚肉、玉ねぎ、セロリ)・カリカリベーコンサラダ(キャベツ、レタス)・野菜スープ(人参、玉葱、キャベツ)	384	柿
13金	ご飯	鮭の塩こうじ焼き・磯辺和え(もやし、キャベツ)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、大根)	425	りんご
16月	黒糖ロール	ホワイトシチュー(鶏肉、人参、じゃがいも、生クリーム、牛乳)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)	439	バナナ
17火	醤油スパゲティ	→豚肉、人参、玉ねぎ、かつお節、のり・チキンサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・ワンタンスープ(長ネギ、鶏ひき肉、ワンタンの皮)	381	みかん
18水	親子丼	→鶏肉、卵、玉葱、三つ葉・おかか和え(キャベツ、人参)・味噌汁(豆腐、なめこ)	461	柿
19木	ご飯	ムキカレイの人参オイル焼き(玉葱)・キャベツの酢の物(きゅうり、人参、ツナ)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、大根)	388	みかん
20金	食パン	鶏のレモン焼き・イタリアンサラダ(レタス、きゅうり、人参、チーズ)・ミネストローネ(ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ)	376	バナナ
23月	トマトペンネ	→ベーコン、しめじ、玉ねぎ・チキンサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・ほうれん草と豚肉のスープ	387	みかん
24火	ロールパン	鶏の照り焼き・カリフラワーとコーンのサラダ(きゅうり)・トマトと玉ねぎのスープ・クリスマスケーキ(生クリーム、卵、ケーキミックス、いちご)	409	
25水	ご飯	煮魚(ムキカレイ)・酢の物(レタス、ワカメ、きゅうり、人参、しらす)・豚汁(豚肉、大根、きゃべつ、小葱)	386	りんご
26木	食パン	鶏のトマト煮(玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ)・ツナサラダ(キャベツ、レタス)・かぶと豚ひき肉のスープ	372	バナナ
27金	ひじきご飯	味噌ちゃんこ(鶏肉、白菜、長ねぎ、にら、人参、油揚げ、椎茸、もやし)・小松菜とキャベツのオイスターソース和え	420	みかん

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。



冷え知らずを
めざそう!

4つの 冷え対策

1 適度な運動で 筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質を しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る 服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで 冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

※12/12(木)親子通園室クリスマス会です。
※12/19(木)毎日通園室クリスマス会です。



食事の時に思い出してほしい腹八分目に医者いらず

これは食べ過ぎを注意することわざで、腹八分目にしておくことでずっと健康でいられるという意味です。

食べ過ぎは、「万病のもと」とも言われる肥満につながります。また、胃に負担がかかるため胃もたれ・胃痛を起こしたり、胃の中の物がこみ上げてくる逆流性食道炎などの病気の原因になったりします。



食べ過ぎを防ぐコツは「よくかむ」

食べ過ぎの主な原因は早食い。食べ始めてから脳が「満腹」と判断するまでには20分ほどかかるため、1口30回を目安によくかみ、ゆっくり食べましょう。

クリスマス、お正月とごちそうを食べる人も多いかもしれませんが、ぜひ腹八分目を意識してみてください。

